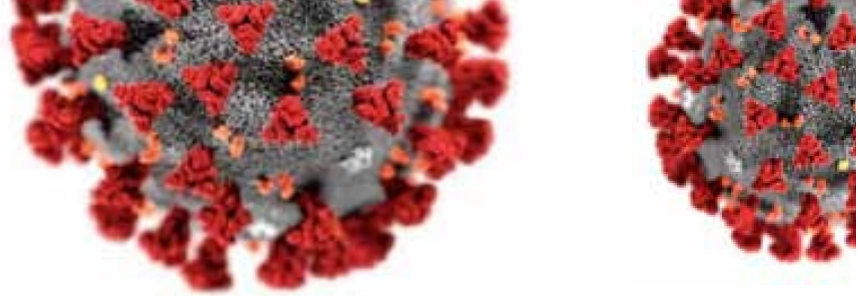




МЕДИКО-САНИТАРНАЯ ЧАСТЬ



**COVID-19**  
**(COronaVirus Disease 2019)**  
– потенциально  
тяжёлая острая  
респираторная  
инфекция,  
вызываемая вирусом  
**SARS-CoV-2**

#### **ПУТИ ПЕРЕДАЧИ:**

воздушно-капельный  
(при кашле, чихании, разговоре)  
воздушно-пылевой  
контактный

#### **ФАКТОРЫ ПЕРЕДАЧИ:**

воздух, пищевые продукты  
и предметы обихода,  
контаминированные  
вирусом

**Инкубационный период**  
**от 2 до 14 суток**

#### **СИМПТОМЫ**

##### **Основные:**

- высокая температура тела
- кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты)
- одышка
- ощущение сдавленности грудной клетки

##### **Редкие:**

- головная боль
- кровохарканье
- диарея
- тошнота, рвота

#### **Уважаемые сотрудники!**

**При появлении первых признаков простудного заболевания необходимо:**

- ▶ воздержаться от контактов с окружающими;
- ▶ в телефонном режиме сообщить о состоянии здоровья в медучреждение по месту жительства или в медико-санитарную часть по телефону **8 (863) 290-71-05**;
- ▶ сообщить информацию о состоянии здоровья своему руководителю.

#### **Порядок действий на рабочем месте:**

- ▶ обязательное проведение термометрии всем сотрудникам, приходящим на работу, а также лицам, посещающим предприятие;
- ▶ при выявлении температуры тела выше 37,0 – недопущение сотрудников на предприятие (рабочее место) с последующим обращением к врачу!

# Меры профилактики вирусных инфекций, включая COVID-19

## Меры предосторожности:

- 1** Уточняйте эпидемиологическую обстановку в регионах, а также при планировании путешествия.
- 2** Не посещайте культурно-массовые мероприятия без средств защиты:
  - ▶ спиртосодержащие или дезинфицирующие средства для рук;
  - ▶ дезинфицирующие одноразовые салфетки;
  - ▶ при необходимости – использование одноразовых масок.
- 3** Пейте только бутилированную воду.
- 4** Мойте руки перед едой, после посещения санузлов или обработайте руки специальными кожными антисептиками.
- 5** Во время пребывания на улице **полезно дышать свежим воздухом** (маску надевать не стоит).
- 6** Избегайте прикосновений лица руками, растирания руками глаз, носа и рта.
- 7** При первых симптомах (сухость, першение, боль в горле, сухой кашель, затрудненное носовое дыхание, температура, озноб, конъюнктивит) **обращайтесь за медицинской помощью**.
- 8** Расскажите детям о профилактике коронавируса и почему важна хорошая гигиена рук и лица.

## Профилактика:

### 1. Проводите регулярное проветривание

в кабинетах на рабочих местах – каждые 3 часа по 15 минут (открыть окна и двери).

**2. Следите за личной гигиеной** (чаще мойте руки или используйте дезинфицирующее средство для рук, которое необходимо иметь при себе).

**3. Поддерживайте чистоту** рабочего места и посуды, если такая имеется.

**4. При кашле, чихании прикрывайте рот и нос** одноразовыми салфетками, которые после использования выбрасывайте.

### 5. Ведите здоровый образ жизни:

- ✓ потребляйте пищевые продукты, богатые витаминами, белками и минеральными веществами (особое внимание продуктам, содержащим витамин D, который помогает борьбе с вирусами: лосось, скумбрия, сардины, молочные продукты и растительные масла);
- ✓ добавляйте в рацион питания клюквенные морсы, настой шиповника, имбирь, гвоздику, чеснок, лук, хрен, укроп, черемшу, зеленый чай, калину, лимон, мед (мед лучше есть на дольке лимона, яблока или с творогом);
- ✓ употребляйте в пищу бобы, цельнозерновые каши;
- ✓ употребление куриного бульона поднимает антиинфекционные функции белых кровяных телец (лейкоцитов), которые блокируют воспалительный процесс;
- ✓ употребление квашеной капусты – один из самых доступных и недорогих источников аскорбиновой кислоты;
- ✓ принимайте аскорбиновую кислоту в профилактических целях по 1 г в сутки ежедневно (растворимые шипучие таблетки или драже) в течение 30 дней;
- ✓ пейте не менее 2 литров воды в сутки.



### Чтобы извлечь максимальную пользу от имбиря, предлагаем рецепт чая:

Натрите 1 чайную ложку свежего корня имбиря. Залейте его горячей водой, но не крутым кипятком, и накройте крышкой.

Дайте смеси настояться в течение 15 минут.

Добавьте дольку лимона, мед – лучше вприкуску!